

納税などには便利な口座振替をぜひ利用ください

子どもの手当や医療費助成の手続きはお済みですか

乳幼児、児童、ひとり親、障がい児などの要件に該当する方は、申請することで、手当や医療費の助成が受けられます。 ※現在受給している方は、市から送付する現況届(年度更新手続き)を提出してください。

各種手当

- ▽児童手当
●対象：中学校修了前(15歳に達する日以後の最初の3月31日まで)の児童を監護している方
●手当額(月額)
\*0歳〜3歳未満(一律)：1万5千円
\*3歳〜小学校修了前(第1子・第2子)：1万円
\*3歳〜小学校修了前(第3子以降)：1万5千円
\*中学生(一律)：1万円
\*所得制限限度額以上の方(一律)：5千円
※監護する子ども(18歳に達する日以後の最初の3月31日まで)のうち、年長者から第1子、第2子と数えます。
●支給月：6月、10月、2月(前月分までをまとめて支給)
▽児童扶養手当
●対象：障がいがある20歳未満か18歳に達する日以後の最初の3月31日まで、次のいづれかの状態にある児童(児童福祉施設に入所している方を除く)を監護している父、母または養育者
\*父母が離婚した児童
\*父か母が死亡した児童
\*父か母に重度の障がいがある児童
\*父か母が生死不明の児童
\*父か母に1年以上遺棄されて

縮症の児童

- 手当額(月額)：児童1人につき1万5500円
※所得制限があります。
●支給月：6月、10月、2月(前月分までをまとめて支給)
▽特別児童扶養手当
●対象：20歳未満で心身に障がいがある次のいづれかに該当する児童を監護している方(児童福祉施設に入所している方、児童の障がいを理由とする年金を受給している方を除く)
\*「愛の手帳」1から3度程度までの児童
\*「身体障害者手帳」1から3級程度および下肢4級程度の一部の子

医療費助成制度

- ▽ひとり親家庭等医療費助成制度
●対象：児童の医療費(保険診療の自己負担分)を助成します(所得によって一部負担金有り)。
※所得制限があります。
●対象：児童扶養手当の対象者と同じで、各種健康保険に加入している方
▽乳幼児医療費助成制度
●対象：乳幼児(6歳に達する日以後の最初の3月31日まで)を監護し、各種健康保険に加入している方
▽義務教育就学児医療費助成制度
●入院、調剤、訪問看護に係る対象児童の医療費(保険診療の自己負担分)を助成します。通院(柔道整復などの施術を含む)に係る対象児童の医療費(通院1回当たり)の自己負担分は、200円が上限です。
※所得制限があります。
●対象：小学校1年生から中学校3年生までを監護し、各種健康保険に加入している方

めぐせ健康あきる野21 「令和3年度」あきる野を楽しく歩いて健康づくり「コロナパンチ!」参加者募集



歩いた日の記録をつけることで運動習慣を持つことを目指します。

実施期間 5月15日(土)〜7月31日(土)

※期間中はいつでもスタンプできます。

▽記録表設置場所 健康課(市)

市ホームページ



場合があります。
●手当額(月額)
\*手当等級1級：5万2500円
\*手当等級2級：3万4970円
※令和2年度と同額です。
●支給月：4月、8月、11月(原則、前月分までをまとめて支給)

申請・問合せ 子ども政策課子ども政策係

▽内容 記録表に1日1回30分以上歩いた日にちを記入します(週2回以上を目安に歩きましょう)。期間終了後に、記録表を健康課に提出してください。

▽記録表の提出方法 8月1日(日)から15日(日)までに郵送か窓口へ提出してください。

※スマートフォンなど：記録表に記載しているコードからアクセスし提出できます。

▽その他 記念品は、オリジナル記念バッチです。また、小学生以下の記念品も用意しています。歩く際には、人と人との距離をとって歩きましょう。

▽提出・問合せ 健康課健康づくり係(〒197-0814二宮350、直通558・1183)

子どもの対応で困ったときは気軽に相談しよう

子ども家庭支援センターでは、保護者や子ども本人からの相談を受け付けています。子育てに困ったり、辛くなった時には、一人で抱え込まず気軽に連絡してください。また、市の子育て支援サイトのキッズにて「親子のこころケア」を掲載しています。



新型コロナウイルス感染症の影響で、家庭環境や生活リズムが大きく変わり、先の見えない自粛生活が子どもにも親にもストレスを与えています。親子が自宅で過ごす時間も増え、子どもの行動にイライラしてしまう場面が増えています。そんなときの子どもの対応の仕方、親がイライラしたときのポイントを紹介いたします。

▽親子の関係づくりのために
●ほめるポイントを探す：「おはよう」「いただきます」「ごちそうさま」など、当たり前のように思いますが、できて当たり前と思わず、よい行動と考えます。また「できたこと」という結果にばかり目が行きがちですが、その過程の頑張りに目を向けるとほめるポイントが見つかりやすくなります。

- プラス1の言葉がけ：良い行動は具体的にほめます。「おはよう」とあいさつしたら、「おはよう」で終わっていませんか。「おはよう、あいさつできてえらいね」とプラス1の言葉がけをこころがけてください。子どもはほめられてうれしく思います。
●子どもの行動に注目：よい行動が見られたら、すかさずほめましょう。例えば、お片付けの場面では全ての片付けが終わってからほめるのではなく、ひとつでもおもちゃを片付けたら「お片付けしたんだ、えらいね」とほめてあげましょう。
\*ポイント：子どもがへりくつを言ったり、わがままな言動があっても聞き流し、よい行動をほめます。毎回ほめるのは難しいかもしれませんが、意識することが大切です。
▽イライラの原因とその対処法
ストレスを計るものさしや感じ方は人それぞれです。特に子育ては思いもよらないことばかり起こります。人は不安や焦り、寂しさ、悔しさなどの感情が溢れるとそれを補おうとして怒りとなって現れます。イライラすると感じた時は溜め込まず、早めに解消できるような自分に合った方法でクールダウンしてみましよう。
●深呼吸をする
●ゆっくり数を数える
●トイレに行くなど少し離れる
●窓を開けて風にあたる
●手を顔を洗う
●好きな音楽をかける
●友人や家族と話をするなど

親子のこころケア

